取扱説明書



- 安全上のご注意. 各部の名前と付属品 電池の寿命と交換。 測定する. 測定結果を見る 初期化する.. お手入れと保管。 おかしいな?と思ったら 仕様・保証規定 品質保証書,
- このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきまして ありがとうございました。
- 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱

A Good Sense of Health ■ 本書に記載しているイラスト

- 本書は、いつもお手元においてご使用くださ
- 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように 定します。

# 身体活動の強さとカロリー消費を表す指標について

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するか 搭載し、ポケットに入れて身につけるだけで、歩行は もちろん、さまざまな体の動きを正確に測定し、 ■ Ex (エクササイズ) とは:量の単位(METs×時間) の消費カロリーをお知らせします。毎日身につける

身体活動の量を表す単位。 活動強度 (METs) に時間をかけたもので、より ②時刻 強い活動ほど短い時間で 1Ex となります。

### ■ 基礎代謝とは

体温維持や心臓を動かすなど、生命維持に必要な エネルギー消費のことです。24 時間じっとしてい

活動強度で 1 週間に 23Ex の身体活動をおこなうこと 🚆

### ■ ポケットの中でも正確にはかれる が健康づくりに適しているといわれています。した ポケットに入れたままでも正確に測定できるので がって本商品では、3METs未満の弱い身体活動は 毎日手軽に身につけることができます。 23Ex に含まれません。

厚生労働省「健康づくりのための運動指針 2006」より

Active Engine2は、身体活動によって発生する加速度 信号をさまざまなノイズの中から正しく抽出し、ポケッ

トの中でも正確な身体活動を演算する独自技術です ウォーキングやジョギングに

食事と運動のバランスを意識しましょう。

■ 1日のさまざまなカロリーがわかる

によって消費するカロリーがわかります。

歩行や家事・デスクワークなどのさまざまな活動

かるので、食事による摂取カロリーの目安に役立

加えて、家事やデスクワーク。 などの日常的な動きを識別 💹 🦠 🦫 🦓 東京ルゴリズム Active Engine 2 ● 普通歩行(4km/時)

● ジョギング

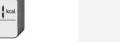
■ METs (メッツ) とは:強さの単位

# 1 設定する( 🖝 8 ページ)





- 表示を切り替えて見る((x) 15ページ)
- 過去の測定値を見る(**€**2717ページ)



使用にあたって

お使いになる前に必ずお読みください。 「ジョギング中は画面を見ないでください

- 画面の確認は、周囲の状況が把握できる安全 ●ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使 な場所に停止してから行ってください。 いただき、お使いになる人や、他の人々への危害
- や財産への損害を未然に防止するためのものです 故やけがの原因になります。 ●表示と意味は次のようになっています。 減量や運動療法などをおこなう場合は、

■ 身体に過度の負担をかけた運動は、事故や

だけで判断せず、医師か専門家の指導を受け

誤った取り扱いをすると、人が死亡ま は重傷を負うことが想定される内容を 運動中に身体に疲れや痛みを感じたら必ず体

顔をとってください。もし痛みや不快が続く 誤った取り扱いをすると、人が傷害を ようであれば、直ちに運動を中止し、医師の 入注意 負ったり物的損害 \* の発生が想定され

■ けがの原因になります。無理のない範囲で

### 電池の取り扱いについて



乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。



○記号は禁止(してはいけないこと) 示します。(左図は"禁止")



警告、注意について

「電池は乳幼児の手の届かないところに置いて す。(左図は"必ず守る")



使用にあたって

ストラップなどを持って振り回さないでく けがの原因になります

(で翻 0120-30-6606)までご連絡ください

になります。

### 電池の取り扱いについて

電池の⊕⊖極を正しく入れてください。 • 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損

指定の電池を使ってください。

発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損 や、けがの原因になります。

- 本体に強いショックを与えたり、落としたり、
- 雷池を飲み込んだときはすぐに医師の治療しず守る

● 本体を廃棄する際は、必ず電池を取り外し

- 電池を加熱したり、火の中に入れたりしない ● 使用済みの電池は、端子⊕⊖をセ ロハンテープで覆い絶縁してか 金属リチウムが溶解し、激しく破裂し、けが

乳幼児の手の届かないところに保管してください。 万一、小さな部品を飲み込んだ場合はただ ちに医師に相談してください。



箱の中には次のものが入っています。 万一、不足のものがありましたら、

オムロンお客様サービスセンター

けがをしたり、本体が破損したりする原因

や、けがの原因になります

- 本体は防水ではありません。洗っ
  - ストラップ
  - - 簡易ドライバー

+)お試し用電池(本体に装てん済み)

取扱説明書(本書:品質保証書付き)

■ メモリ/▲ボタン

**□**クリア/▼ボタン

ストラップF

[▲] [▼] で選択し、[●] で設定してください

・ 早 送 り : 10 単位 (年と日のみ)

重要 体重や歩幅は設定の前に把握しておきまし

-/---- 日付設定画面に変わります

・押し続けると早送りする

**グ**重要 先のとがった棒

強く押さないでくださ

破損することがあります。

う。「歩幅について」(12710ページ)

■初めて設定するときは…

## 2 時刻を設定する 「時」「分」を設定します。

設定範囲 : 0:00~23:59 (24時間表示 ・ 早 送 り : 10 単位 (分のみ)

# 3 生年月日を

「誕生年」「月」「日」を

設定します。

設定範囲 1900年1月1日~2040年12月31 ・ 早 送 り : 10 単位 (年と日のみ)



■歩幅について

態に戻ります。

らかかとまで)を測ってください。

す。本商品は歩く速度に応じて歩幅を自動的は

• 歩行距離は、自動補正された歩幅と歩数から算出し

SET ボタンを押す

日付設定表示になります。

手順 1 から操作し設定し

「設定する」(12378ページ)の

押し続けると早戻しする

設定範囲 : 30~136kg ・ 早 送 り : 10kg 単位

重要 正しく設定してください。設定を間違え しく測定できない場合があります。

日付を設定する

設定範囲 : 100~199cm ・ 早 送 り : 10cm 単位

設定範囲

· 早送り: 10cm単位

リー・時刻表示に戻ります。

## 初めて設定するときに点滅する数値は、設定

新しい電池(CR2032)と交換してください ・より正確な歩幅を知るには、10歩程度歩いて

点滅|電池残量が少なくなっています の1歩分(つま先からつま先まで、またはかかとか 電池残量がなくなりました。 測定がストップします。 歩幅は歩く速度が速くなると広がる傾向にあり。

カバーを外します。

2 電池を取り出す

細くて折れにくい棒を

差し込み、取り出します。

早めに寿命が切れることがあります。

(雷池を外した日と、雷池を入れた日は同じ日として扱われます

測定値の記録は毎時00分におこなわれます。電池を交換する

- 電池を交換したときは、日付と時刻を設定しなおしてくださ
- 「設定する」(▲ 図8ページ)
- 雷池を交換しても過去の測定値は消去されません。

# 電池を入れる

① を上にして矢印の方向から先に入れます。

電池カバーを外す トー 付属の簡易ドライバ-または市販のドライバ-でネジをゆるめて



# 4 電池カバーを閉める

凸部を先に差し込み、ネジを締めます



重要 金属製のピンセット、ドライバーなどは使用

### 品質保証書 のたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございまし

品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使 さいて万一 不具合が発生しましたときは 保証規定によりお買い上げ後 年間は無償修理または交換いたします。 商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。

his warranty is valid only in Japan オムロン 活動量計 HJA-306 カロリスキャン

下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

お買い上げ店名

オムロン ヘルスケア株式会社 〒 615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町 24 番地

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、 この電話で承ります。

修理には、便利な引き取りサービスを ご利用ください。 オムロンお客様サービスセンター

都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させて いただくことがありますのでご了承ください。

FAX 0120-10-1625 通信料無料

ホームページ http://www.healthcare.omron.co.jp

※通信料はお客様ご負担となります。 (別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。

# 測定する

# 正しい装着のしかた

ポケットに入れる

破損の原因になります。



重要 落下防止やお洗濯時の取り忘れ防止の目 しに付属品のストラップとクリップを必ずご使用

・混雑した街を歩くなどの歩行

- 立ったり、座ったりする動作
- 乗物(自転車、自動車、電車、

または横ゆれ 上半身を中心としたトレーニング

●極端にゆっくり歩いたとき

■歩数カウントについて

リップを開かずに無理に引っ張ると肌 などに傷をつける原因になります。

## 測定を始める

「ストラップとクリップの使い方

正しく装着して、測定しましょう。

歩き始めは、誤カウントを防ぐため表示が増えません。 4 秒以上の歩行があると、それまでの歩行を追加して 歩数と歩行距離は、かばんに入れたり、首からさ 表示します。(歩き始め4秒間の表示は変わりませんが てお使いいただいても正確に測定できます。

カウントはしています。)

## 正しく測定できない場合がある使いフ

総消費カロリ

午前0時から現在まで0

(基礎代謝 + 活動カロリー)

時刻を表示します。

通常の歩数カウント

別に、トリップ中の

累計歩数と経過日数を

カウントし表示します。

イベント時などの歩数

カウントに便利です

METs:強さの単位

### ●本体が不規則に動くとき

- 腰やバッグからぶら下げたとき
- 不規則な動きをしている

### ●不規則な歩行をしたとき

・スリ足のような歩き方、サン ダル、ゲタ、ゾウリなどの履

### ▶上下移動を伴う運動や振動の 多いところで使用したとき

- 歩行以外のスポーツ
- ・階段や急斜面の昇り降り
- バスなど) に乗車中の上下振動

1週間の累計Ex量を表示

12/28 15:12

参考 省電力機能について 座って安静にしている状態を1METs 消費電力をおさえるため、ボタン操作をしない状態が

5分以上続くと表示が消えます。 ·量の単位(MFTs× 時間

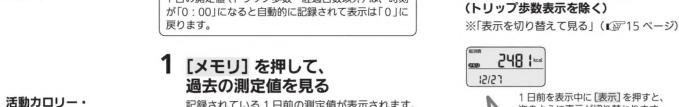
身体活動の量を表す単位

再び表示します。

# 過去の測定値を見る

順に表示されます。

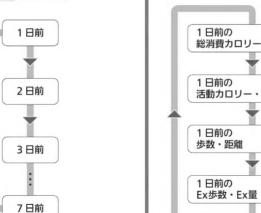
日の測定値(トリップ歩数・経過日数以外)は、時刻



記録されている 1 日前の測定値が表示されます

次のように表示が切り替わります。 「メモリ」を押すごとに、7日前までの測定値が

当日の表示に戻るには [クリア] を押します。



### 初期化する ? [表示] を押して、 見たい表示内容を選択する

### リセットしたい画面を 設定した値と測定した値(過去の測定値)をする 去したいときは、次の手順で初期化をしてください 表示させる

[表示]を押して週間累計Ex量またはトリップが 本体裏面のSETボタンを 数の表示画面にします。 細くて折れにくい棒で押す

2 [クリア] を2秒以上押す 日付設定表示になります。

開始日は当日に切り替わり

点滅します。

開始日と「Clr」が

トリップ歩数の場合、 開始日と「Clr」が点滅します。

この画面に戻ります。

週間累計Ex量表示

当日の表示に戻り

リセットした当日会

Ex量を表示します。

「ALLCIr」と表示後、日付 リセットをキャンセルしたいときは 設定表示になります。 [メモリ] [表示] いずれかのボタンを押すか 10 秒以上操作をせずそのままにしてください。

設定した値と過去の測定値 のすべてが消去されます。 再度使用する場合は設定が 「設定する」( 12278ペー

破損することがあります。

5分以上放置すると表示が消え、ご購入時の

同時に2秒以上押す

態に戻ります。SET ボタンを押すと日付設定表示にな りますので、「設定する」(12978ページ)の手順17 操作し、設定してください。

# お手入れと保管

お手入れについて いつも清潔にしてお使いください。

> 本体の汚れは乾いたやわらかい布で ふき取ってください。 汚れがひどいときは、水または 中性洗剤をしみこませた布をかたく絞ってふき取り、

やわらかい布でからぶきしてください。 重要 先のとがった棒で強く押さないでくださ

● 重要 本体内部に水などが入らないようにしてくだ

## ■お手入れと保管の注意

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、 アルコールなどを使用しないでください。

■ 次のようなところに保管しないでください。

- ・高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含ん 空気の影響を受けるところ
- 、振動、衝撃のあるとこ

長期間(3カ月以上)ご使用にならない場合は、電池を

取り出して保管してください。 ※上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守

おかしいな?と思ったら 仕様

# ン 活動量計 HJA-306 カロリスキャン 電 源 電 圧 DC3V (リチウム電池CR2032×1個)

(CR2032)と交換してください 0~999 9995 0.0~999.9kn 0~59 999kca 调問要計Fx量 0.0~999.9F 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。 Fx歩数 0~999 999步 ハずれかのボタンを押して 脂肪燃焼量 0.0~999.90 ださい (100~16ページ) 0~59 999kc トリップ歩数 0~999 999步 トリップ経過日数 1~9.999日 0:00~23:5 (12 11ページ) 2010年1月1日~2040年12月3 0:00~23:59:24時間表示 」い装着のしかた」を

性別 男/女

量約25 g (電池含む)

- ホ)品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売品
- 名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えら
- (ト) 故障の原因が本商品以外に起因する場合。
- (チ) その他取扱説明書に記載されていない使用方法に。
- る故障および損傷。
- 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切 に保管してください。
- 償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によ てお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

生年月日 1900年1月1日~2040年12月31

100~199cm : 1cm单位

30~120cm · 1cm单位

な使用状態で、お買い上げ後 1 年以内に故障した場合には

無償修理または交換いたします。 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロ

- お客様サービスセンターにご連絡ください。
- (イ) 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障お よび損傷。
- (ロ) お買い 上げ後の落下·水没などによる故障および損 (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、生
- や電源の異常電圧、指定外の使用電源(電圧、周波数) などによる故障および損傷。

取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常

- 品質保証書の提示がない場合

- 外 形 寸 法 幅約78.0×高さ約33.0×奥行き約10.0 mm
  - 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無

[表示] を押すごとに

次のように表示が切り替わります。

午前0時から現在までの歩行

や家事・デスクワークなど

活動による消費カロリーと

肪燃焼量を表示します

歩数・距離表示

歩数と歩行距離を

◎ ★考 ボタン操作をしない状態が 1 分以上続くと

当日の画面に戻ります。

1日前を表示中に「表示」を押する

脂肪燃焼量

トリップ歩数表示の場合、当日の表示に戻ります

いただけない場合は、品質に責任を負いかねます

測定値はすべて消去されますので、ご了承ください。測定結 果は紙などに記録しておくことをおすすめします。

なっている

なくなった

上記の方法でも直らない場合は、オムロンお客様サービスセン

付属品落下防止用ストラップ、ストラップ用クリッ

お試し用電池 (CR2032×1個、内蔵) 、

簡易ドライバー、取扱説明書(品質保証書付き)

補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています